

冬季の睡眠問題～マイクロスリープ対策～

気温が低く寒い・日照時間が短く日差しも弱いこの季節。日照時間が短いと、体内時計の影響で睡眠時間が延びやすく、冬は平均で約30分前後睡眠時間が長くなることが多いとされています。冬は「なかなか起きられない」「十分寝ているはずなのに眠い」という人が多いです。また、「いくら寝ても眠い」という状態には病気が隠れている可能性があります。

なぜ寝ているのに眠い？マイクロスリープとは

- ・数秒～数十秒、無意識に脳が眠る状態
- ・本人は「起きているつもり」でも発生
- ・会議中、運転中、デスクワーク中に起こりやすい
- ・慢性的な睡眠不足・疲労が主な原因



マイクロスリープの危険性

- ・作業ミス・判断ミスの増加
- ・運転中では重大事故の原因
- ・仕事の生産性低下
- ・自覚がないため対策が遅れやすい



マイクロスリープのサインに注意

- ・瞬きが増える、視界がぼやける
- ・頭がカクッと下がる
- ・同じ文章を何度も読み返す
- ・直前の記憶が抜け落ちる



すぐできるマイクロスリープ対策

- ・姿勢を変える／立ち上がる
- ・深呼吸 ・軽いストレッチ
- ・冷たい水で手や顔を冷やす
- ・カフェインは短時間対策として活用

マイクロスリープ予防は睡眠不足の解消が第一

- * 睡眠時間の確保(6～7時間以上)／就寝前のスマホ・飲酒を控える
- * 日中の適度な運動／強い眠気がある時は無理をしない

①寝だめは逆効果

週末の寝だめは生活リズムが崩れる→時差ボケのような状態に陥る「社会的時差ボケ」に注意が必要。週末だけ遅くまで寝ていると、日中の活動時間や就寝時間が後ろにずれ込んで睡眠リズムが崩れ、週明けにまた睡眠不足に陥ることがある。週末にたくさん寝たい場合は土曜日だけにして、日曜日はできるだけ平日のリズムに近づけるようにすると社会的時差ボケが起きにくくなる。

②適切な仮眠の活用

日中に眠気を感じたら、眠気を解消してその後の活力を高めるために仮眠(パワーナップ)を取ることがお勧め。ポイントは寝すぎないこと:目安は就労世代10～15分程度、長くても20分以内 姿勢にも気を配る(横になって寝ると長く眠ってしまいがち):頭を支えられる姿勢や椅子に座って机にうつ伏せ寝、クッションやタオルを置いて机を少し高くしてもよい。

🧊強い眠気がある場合考えられる主な病気🧊

分類	病気名	主な特徴・ポイント
睡眠関連	睡眠時無呼吸症候群 (SAS)	睡眠中に呼吸が止まり、熟睡できない／いびき・日中の強い眠気
睡眠関連	過眠症(ナルコレプシーなど)	十分に寝ても眠気が取れない／突然の眠気
精神疾患	うつ病	眠っても疲労感が残る／意欲低下・気分の落ち込み
精神疾患	適応障害	ストレスが原因／眠気・集中力低下
精神疾患	不安障害	睡眠が浅く、慢性的な眠気
内分泌疾患	甲状腺機能低下症	代謝低下による眠気・だるさ・体重増加
血液疾患	貧血	酸素不足による疲労感・眠気
代謝疾患	糖尿病	血糖変動による倦怠感・眠気
その他	慢性疲労症候群	強い疲労と眠気が長期間続く
薬剤影響	薬の副作用	抗ヒスタミン薬・睡眠薬などで眠気が出現

※ 強い眠気が続く場合や日常生活に支障がある場合は、医療機関への相談が重要

🧊冬、ぐっすり眠ってすっきり目覚める工夫🧊

🌟寝室環境を整える

- ・室温18～22℃、湿度40～60%
- ・就寝前に部屋を暖める
- ・乾燥対策に加湿

😊朝の光を浴びる

- ・起床後すぐカーテンを開ける
- ・体内時計をリセット

🛁入浴の工夫

- ・就寝1～2時間前
- ・38～40℃のぬるめ
- ・体温低下で自然な眠気

📱寝る前のNG週間

- ・スマホ・PCは控える
- ・寝酒は避ける

冬は「冷え」と「乾燥」が眠りの大敵。環境を整えて、質のよい睡眠をとりましょう。
マイクロスリープ対策の基本は「睡眠の質」。冬的环境対策が、日中の安全と集中力を守ります。